

akkor az is előfordulhat, hogy a legrosszabb tanuló lebetegszik a teszteléskor, és más ül be helyette.

Azt a feltételezésünket, hogy a négy, zömmel magyar lakta faluban a kétnyelvűség kevésbé befolyásolja az írásos szövegalkotást, mint a szórvány nyelvterületeken, igazolta a kutatás, ugyanis a dolgozatokban alig fordul elő ún. kontaktus jelenség (a magyarországi köznyelvben nem használatos idegen szavak, grammatikai sajátosságok stb.) A tanulók élő beszédében több az ilyen jelenség, de az a tény, hogy ezeknek alig van nyomuk a dolgozatokban, arra utal, hogy a gyerekek (még) ismerik a megfelelő magyar szót is, bár ez sem mindig elegendő. Alistálon például a rendetlenségre azt szokták mondani, hogy „bordel”, ami magyarul bordélyt jelent, Magyarországon azonban azt mondják a rumlira, hogy kupleráj.

A dolgozatokban sajnos alig van nyoma a csallóközi-szigetközi nyelvjárásnak is. (A „Szlovákiai magyar nyelv-

járások” c. nyitrai egyetemi tankönyv szerint a nyelvjárás-csoporthoz tartozik a Mátusföld Vágtól nyugatra eső része, tehát Nászszeg és Pozsonyepertes környéke is, viszont nem tartozik hozzá a Csallóköz ÉNy-i sarka, amely a Szentkörnyéki nyelvjárás-sziget része.) Mindössze három dolgozatban találkoztunk nyelvjárási szóval, mindháromban „ömelet” szerepel a köznyelvi „emelet” helyett. A gyerekek beszédében persze más nyelvjárási szavak is előfordulnak (pl. a köznyelvi onnan-onnét-nek megfelelő „onnand-onnénd). Arra is van példa, hogy ugyanaz a gyerek hol a köznyelvi, hol a nyelvjárási változatot használja, ami – ellentétben a többségi nyelv szavaival – alighanem az elhagyás előtti stádium.

Mind a nyelvjárási, mind a magyarországi köznyelvben nem használatos idegen szavak (pl. tunel=alagút, bufet=büfé) a nászszegi dolgozatokban fordulnak elő leggyakrabban. Ez a párosulás a magyar köznyelvtől elzártabb falvakra jellem-

ző, ami Nászszegről aligha mondható el. Talán az lehet az (egyik) ok, hogy az iskolaépület „ömelet”-én szlovák nyelvi tagozatos iskola működik.

Az egyik nyárasdi negyedik ezt írta a külföldi látogatással kapcsolatos fogalmazásában: „A szüleim sokat járnak a közeli külföldi országba, szóval Győrbe. (...) Ugye, az ottani magyarok szépen beszélnek (már aki – a szerk.), és más a szokijetésük is. Én meg mint egy falusi legényke kértem egy horcsicás hot dogot. Az eladó csak nagyokat mosolygott, anyukám egy picit szégyenkezve fizetett, próbálta magyarázni, hogy nálunk más szavakat használnak.” Az eladó nem tudta, hogy a „horcica” mustárt jelent, de feltehetően azt sem, hogy a „hot dog” meg annyit tesz, hogy forró kutya. A „horcsicás hot dog” a nyelvi sovinizmus és a globális üzleti érdekek párosulásának szimbóluma.

Folytatjuk

Jurik Tünde – Rábai Nikolett – Balla István – Viczay Ildikó

Jurik Tünde: UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, egyetemi docens;
e-mail: tjurikova@ukf.sk

Viczay Ildikó, UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, egyetemi adjunktus;
lakhely: Pozsony, e-mail: iviczayova@ukf.sk

Balla István: UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, intézetvezető,
egyetemi adjunktus; e-mail: sballa@ukf.sk

Rábai Nikolett

A szem a lélek tükre

Az ember érzékszervein keresztül kapcsolódik az őt körülvevő világegyetemhez.

Az emberi szem a legbonyolultabb felépítésű fényérzékelő berendezés, érzékszerveink közül talán az egyik legfontosabb, mely nagy mennyiségű információt közvetít a világról. Lehetővé teszi a látást, a felismerést, a környezetünkben lévő tárgyakra és emberekre való reagálásunkat, illetve régi emlékek felidézését.

Szemünk kétfajta védelemben részesül. Elsősorban a szemhéj és a szempillák nyújtanak védelmet, mivel

meggátolják az ártalmas részecskék bejutását a szembe. Másodsorban pedig a könny óvja a szemet, hiszen véd a fertőzésektől, és csiraóljó jellege is van. Ennek ellenére a szem külső része mégis könnyen fertőződhet: árpa vagy kötőhártya-gyulladás formájában.

A *kötőhártya-gyulladás* a szemhéjak belsejét borító vékony nyálkahártyaréteg gyulladását jelenti. Kellemetlen, de nem olyan súlyos probléma. Nem károsítja a szemet, néhány nap alatt magától gyógyul. A szem belső részeit érő fertőzés sokkal súlyosabb helyzetet eredményez.

A leggyakoribb szembetegségek:

Rövidlátás: A rövidlátók a közeli tárgyakat élesen látják, a távolabbi tárgyakat azonban csupán elmosódva érzékelik. A problémát a szemgolyó anatómiai hibái okozhatják, melyet homorú lencsével tudunk korrigálni. Ma már lehetőség van rá, hogy lézeresebészeti úton kezeljék ezt a hibát.

Távollátás: Ilyen esetben az ember a távoli tárgyakat élesen látja, a közeliiket viszont nem. Időseknél gyakrabban alakul ki, mert náluk a lencsék kevésbé elasztikusak.

Szürkehályog: Ez esetben a lencsék homályosak, zavarják az éleslátást. Leggyakoribb oka az öregedés. Általában mindkét szemben jelentkezik, de az egyikén mindig súlyosabbak a tünetek. Ritkán okoz vakságot.

Zöldhályog: A látóideg ez esetben azon a ponton sérül meg, ahol az ideg kilép a retinából. A károsodás a szemgolyó folyadékainak megemelkedett nyomásából származik. A kezeletlen zöldhályog vaksághoz vezethet, de a rendszeresen ellenőrzött betegség jól kezelhető.



A megelőzés legfontosabb módjai a helyes táplálkozás, a szem helyes higiénája, valamint a látásunkat óvó masszázsgyakorlatok.

Táplálkozáskor rengeteg gyümölcs és zöldség fogyasztása javasolt, mely alapvető fontosságú a szervezet számára, a létfontosságú antioxidánsok és vitaminok bevitele szempontjából. A tisztánlátáshoz elengedhetetlen az A-, a C- és az E-vitamin, valamint a B2-vitamin.

Az A-vitamin provitaminjának, a béta-karotinnak, fontos forrásai a piros színű zöldségek és gyümölcsök, valamint a sárgarépa. C-vitaminban gazdag a paprika, a paradicsom, a káposzta és nem utolsósorban a citrusfélék. Az olajos magvakban és növényi olajokban pedig az E-vitaminszintet találhatjuk meg. A B2-vitamin forrásai a tejtermékek, a tojás, a szója- és búzacsíra, valamint a spenót. Ezekon kívül a látásromlás megakadályozásában fontos szerepe van a lutein és a zeaxantin nevű színezőanyagoknak, melyek a retinában találhatóak. Ezek természetes forrásai a tojássárgája, a spenót, a brokkoli és a

kukorica. A paradicsom, a gránátalma és az édesburgonya sok béta-karotint és likopint tartalmaznak, melyek védik a szemet a fény káros hatásaitól. A citrom, az ananász vagy a kukorica sárgás színét a kriptoxantin adja, mely szintén fontos antioxidáns.

A szemfényvesztés megelőzésének következő fontos eleme a szem higiénája. Néhány szabályt szükségszerű betartanunk, ha védeni szeretnénk szemünk épségét.

■ Mielőtt a szemünkhöz nyúlunk, mindig mossunk alaposan kezet.

■ Írás és olvasás során ügyeljünk a megfelelő világitásra és az olvasó-, illetve írótvólság tartására, mert a szem alkalmazkodó képessége folyamatosan romlik.

■ Napfényben mindig viseljünk védő szemüveget.

■ A kiszáradásra hajlamos szemnél használjunk szemcseppet vagy kamilás öblítést.

■ Sminkeléskor ne használjunk allergizáló szereket, illetve lefekvés előtt távolítsuk el a sminket.

■ Rendszeresen járjunk szemorvoshoz.

■ A látás javításában segít, ha minden nap végzünk szemtornát vagy valamilyen masszázst.

■ Szemünk egészségének megőrzése érdekében fontos tehát:

■ a rendszeres gyümölcs- és zöldség fogyasztás

■ a szem higiénája

■ rendszeres testmozgás

■ rendszeres orvosi vizsgálat

■ a káros napsugárzás kerülése

■ a dohányzás elhagyása

FORRÁSOK:

■ Dr. Fermie, P. - Dr. Shepherd, S.: Családi egészségkönyv. Budapest: B+V kiadó, 2005. 177-185.

■ Corazza, V. et al.: Nagy egészségkönyv. Budapest: Kossuth Könyvkiadó, 1991. 314.

■ http://www.kepzesevolucioja.hu/dmddocuments/4ap/1_2328_011_101115.pdf

■ <http://borostyan.net/2012/05/15/a-latasromlas-megelozese-antioxidansokkal/>

■ http://www.ntv1.hu/video/szinkodolt_egesseg_73/